

PROGRAMA

ASIGNATURA: Educación Física

PROFESOR: Diego Barroso

CURSO: 3° DIV 3°

ORIENTACIÓN: Informática

ACUERDOS CURRICULARES DEL ÁREA:

- Desarrollar las capacidades condicionales durante todos los trimestres
- Mejorar las capacidades coordinativas todo el año
- Practicar y mejorar los deportes, vóley, básquet, fútbol y hándbol.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Mejorar la marca individual en un 10% lo testeado inicialmente
- Mejorar 20 % en el segundo cuatrimestre a lo inicial

Eje I – 1 Cuatrimestre

Saberes: Aplicación de la diferenciación en pases y lanzamientos acorde a: la ubicación y distancia entre él, su compañero y el objetivo. Ejecución de actividades físicas con cargas de media intensidad, en distintos contextos. Aplicación de los principios básicos para el desarrollo de las distintas capacidades condicionales y coordinativas. Ejecución de distintos tipos de pases y lanzamientos acorde al objetivo y/o ubicación de sus compañeros y/ o adversarios. Práctica y ajuste de las habilidades específicas a la función de ataque y defensa y a los requerimientos de situaciones del deporte.

Eje II- 2 Cuatrimestre

Saberes: Ejecución de actividades físicas con cargas de media intensidad, en distintos contextos. Aplicación de los principios básicos para el desarrollo de las distintas capacidades condicionales y coordinativas. Seleccionar según las propias posibilidades, de prácticas corporales complejas que le permitan una secuencia de movimiento coordinada, fluida y precisa Autorregular los modos de sentir, pensar, expresar y actuar a través de vivencias integradoras y de disfrute personal. Aplicación de marcación individual, zonal, fintas en deportes colectivos. Intervenir en el juego y el deporte resolviendo colectivamente situaciones de juego en ataque y defensa y reflexionando sobre el resultado obtenido.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA:

- Fundamentos teóricos para la enseñanza secundaria obligatoria y el bachillerato
- Biomecánica aplicada al deporte
- Reglamento específicos: Vóley, Básquet, Hándbol
- Cuadernillos del área

Firma del Profesor